



*Atmung*

*Entspannung*



**5** Schritte zu mehr Leichtigkeit,  
Vitalität und Lebensfreude



Erleichtert und in Balance: **Wie Sie mit einem umfassenden Detox-Konzept – inklusive Yoga und geeigneter Ernährung – schlackenfrei das Leben genießen**



# DetoxYoga

TEXT + MODEL ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT



**E**s ist der Wunsch vieler Menschen, bei bester Gesundheit möglichst lange und glücklich zu leben. Was dazu nötig ist, wissen die meisten. Und doch sieht die Realität oft anders aus: Statt mit frischen Zutaten selbst etwas zu kochen und es mit Menschen, die einem lieb sind, zu genießen, kommen wir viel zu spät von der Arbeit nach Hause, haben es nicht mehr geschafft, einzukaufen oder sind schlicht zu müde, um uns noch in die Küche zu stellen. Schnell kommt ein Fertiggericht auf den Teller, das man dann vor dem Fernseher lustlos in sich hineinschaufelt. Mit der Zeit zeigen sich die Auswirkungen dieses Lebensstils – wir fühlen uns unwohl, haben einen aufgeblähten Bauch, fühlen uns schlapp, und das Immunsystem beginnt zu schwächeln. Dieses Ungleichgewicht, das in einem „Zuviel“ (Stress, Arbeit, ungesundes Essen, Alkohol, Nikotin, aber auch exzessiver Sport) und einem „Zuwenig“ (Schlaf, Entspannung, Erholung, Freizeit, Bewegung, Obst und Gemüse) zutage tritt, lässt viele der heutigen Zivilisationskrankheiten entstehen. Und genau das setzt DetoxYoga an.

Bei DetoxYoga handelt es sich um keine Fastenkur im herkömmlichen Sinn. Es ist viel eher ein gesundes Angebot, welches Sie auf allen Ebenen im Alltag entlasten kann. Einfache Tipps lassen Sie Veränderungen sofort spüren, motivieren Sie und können so langfristig eine gute Basis für Ihr Wohlbefinden sein. Alle bei DetoxYoga angewendeten Verfahren unterstützen den Organismus und regen ihn an, seine verlangsame oder gestörte Selbstregulation anzukurbeln und die Selbstheilungskräfte in Gang zu bringen. Regelmäßig durchgeführte Reinigungs- und Entlastungskuren befreien von physischem und psychischem Ballast. Sie schaffen Klarheit, Bewusstheit, Leichtigkeit, Vitalität und Freude.

## Ballast abwerfen

In der Literatur, die sich auf alternative Heilverfahren stützt, können wir lesen, dass der Grund für unser Unwohlsein Verdauungsrückstände, Gifte und Schlacken sind, die beim Stoffwechsel entstanden sind und sich im Körper abgelagert haben. Schulmediziner hingegen vertreten den Standpunkt,

dass es keine Schlacken gibt. Die Alternativmedizin sieht das naturgemäß anders. Da werden Begriffe wie „Verdauungsfeuer“ und „Verdauungskraft“ verwendet, die einen Verbrennungs- und Umwandlungsprozess von Nahrung in Energie beschreiben. Bei Störungen in diesem Prozess entstehen aus der Sicht der Naturheilmethoden die „Schlacken“, Abfallprodukte des Stoffwechsels, die der Körper aufgrund einer Überlastung nicht weiterverwerten oder abtransportieren kann. Die Stoffe werden im Körper eingelagert, z.B. als überschüssige Harnsäure in den Gelenken, was Gicht erzeugt, als erhöhte Blutfettwerte oder erhöhte Cholesterinwerte. In der Alternativmedizin spricht man dann auch von Übersäuerung.

Unser Leben hier in den Industriestaaten ist gekennzeichnet von einem permanenten „Zuviel“ auf allen Ebenen. Deshalb erstaunt die tiefe Sehnsucht der Menschen nach Leichtigkeit und der Wunsch, Lasten abzuwerfen, nicht und kann auch nicht mit wissenschaftlichen Studien aufgefangen und befriedigend beantwortet werden. Es ist ja nicht das Verlangen nach Wissenschaftlichkeit, gesicherten Daten und Fakten oder medizinischem Nutzen, das uns auf die Suche schickt. Immer mehr Menschen scheinen instinktiv zu wissen, dass sie selbst für ihr Wohlbefinden verantwortlich sind und auch dafür, wenn mal was aus der Balance gerät.

## Körper, Geist und Seele entschlacken

DetoxYoga hilft, tief sitzende Schlacken und Schleim zu lösen, die sich im Körpergewebe und im Darm angesammelt haben und die Hauptursache für Unwohlsein, Krankheiten und Allergien, Antriebsschwäche und ein schwaches Immunsystem

*Bei DetoxYoga handelt es sich um keine Fastenkur im herkömmlichen Sinn. Es ist viel eher ein gesundes Angebot, welches Sie auf allen Ebenen im Alltag entlasten kann.*

# DETOX-MASSNAHMEN

## 5 Schritte zu mehr Leichtigkeit, Vitalität und Lebensfreude

### SCHRITT 1 Einen Gang runterschalten

Machen Sie den Versuch und planen Sie mal eine Woche so, dass Sie Zeit haben, Ihre Mahlzeiten entspannt vorzubereiten und zu essen, täglich Yoga zu praktizieren und regelmäßige Meditationspausen einlegen zu können. Indem Sie bewusst „nein“ zu den äußereren Verlockungen sagen, die Ihre Aufmerksamkeit nach außen lenken, sie zerstreuen und so Ihre Energie schmälern, schaffen Sie Möglichkeiten für förderlichere und gesündere Entscheidungen.



### SCHRITT 2 Tägliche Detox-Rituale einplanen

Auch kleine, einfache Detox-Rituale (siehe DetoxYoga-Buch) können bereits sehr viel Wirkung zeigen, wenn Sie mal keine Zeit für eine längere DetoxYoga-Kur haben sollten. Durch diese Maßnahmen unterstützen Sie den Organismus während des ganzen Jahres und schenken sich mehr Leichtigkeit – Tag für Tag.

### SCHRITT 3 Ernährung



Die ayurvedische Gesundheitslehre beschreibt Ernährungs- und Verhaltengewohnheiten, die die Gewebe auf Dauer schädigen und schneller altern lassen. Vermeiden sollte man industriell hergestellte Nahrungsmittel und Fertigprodukte, kalte Getränke zum Essen sowie verdorbene oder vergorene Nahrungsmittel. Auch zu Saures ist unbekömmlich, wie z.B. zu viel Essig und Tomaten. Als schwer verdaulich oder gar blockierend gelten z.B. Käse, zu Fettiges und zu viel Fleisch. Hektik, Stress, Unregelmäßigkeit, ein Mangel an Erholungsphasen, körperliche Überforderung (in Beruf, Sport und Freizeit) sowie auch Bewegungsmangel, psychische Überforderung, Ängste, Sorgen und Einsamkeit wirken sich ungünstig auf die Gesundheit aus. Günstig sind hingegen Regelmäßigkeit und Struktur im Alltag, genügend Schlaf, eine unbehandelte, leicht verdauliche und frisch zubereitete Nahrung.

### SCHRITT 4 Yoga: Bewegung, Atmung, Entspannung

Die hohen Anforderungen unseres Alltags, Zeitmangel, ungünstige Essgewohnheiten sowie Gefühle von Unzulänglichkeit stellen unseren Körper vor eine Herausforderung. Eine angemessene Yogapraxis kann das Verdauungssystem, das lymphatische System und das Herz-Kreislauf-System beim natürlichen Entgiftungsprozess unterstützen. Essenziell ist dabei, sich zu bewegen, während man sich gleichzeitig nicht verausgaben darf. Wichtig ist, dass die Yogapraxis stets dem jeweiligen Dosha-Typ angepasst wird, denn jeder Konstitutions-typ benötigt andere Übungen, um ihn ins Gleichgewicht zu bringen. Eine Vata-Konstitution bevorzugt beispielsweise Asanas, bei denen große Beweglichkeit gefordert wird, während der Pitta-Typ aufgrund seines Ehrgeizes Standhaltungen sowie herausfordernde Asanas liebt. Der Kapha-Typ hingegen strengt sich tendenziell nicht so gerne an und muss sich oftmals erst überwinden, um sich zu bewegen. Die Inhalte, die Art und Weise sowie die Dauer der Yogapraxis sollten jedoch so gewählt werden, dass sie einen Ausgleich zu den ohnehin vorherrschenden Eigenschaften schaffen. Somit sollte der Vata-Typ beispielsweise stabilisierende Haltungen integrieren, der Pitta-Typ sollte sich insbesondere ruhigen, sanften Yogastilen zuwenden, und der Kapha-Typ ist gut mit einer Praxis beraten, bei der er richtig ins Schwitzen kommt.

Die Yoga-Atmung spielt eine wichtige Rolle im Entgiftungsprozess. Durch die mangelnde Bewegung und die Sitzgewohnheiten des modernen Lebens entwickeln viele ein ungünstiges Atemmuster – sie atmen flach und ineffektiv. Die Yoga-Atmung hilft nicht nur, den Atem auszudehnen. Durch den Massageeffekt, den eine tiefe Atmung auf die Bauchorgane hat, kann auch die Verdauung positiv beeinflusst werden.

### SCHRITT 5 Reflexion

Verbringen Sie ab und zu einen halben oder gar ganzen Tag in Stille. Gerade wenn unser Alltag so dicht geworden ist, kann das „Weglassen“ auch mental eine heilende Wirkung haben, und die Seele kann aufatmen. Planen Sie Zeit ein, um Restorative Yoga zu praktizieren. Gehen Sie spazieren, spielen Sie ein Instrument, malen Sie oder schreiben Sie ein Tagebuch. Je klarer Sie sich darüber werden, wer Sie sind und was Ihnen wichtig ist, umso simpler wird Ihr Leben: Tun Sie, was förderlich ist; lassen Sie, was nicht förderlich ist.



sind. Die Anhäufung von Säuren und Schlacken im Bindegewebe und in den Gelenken macht nicht nur den Körper träge, sie drückt auch aufs Gemüt und schränkt zudem unsere Wahrnehmung subtiler Energien ein. Es ist wichtig, eine Übungspraxis zu kultivieren, die den Körper auf eine sanfte und gleichzeitig effektive Weise unterstützt. Vermeiden Sie eine Asana-Praxis, die zu intensiv ist und die Sie auslaugt. Finden Sie Ihr individuell richtiges Maß an Intensität und Leichtigkeit beim Üben, so dass Sie gefordert, aber nicht überfordert sind und Ihr Atem gleichmäßig fließen kann.

Eine DetoxYoga-Kur bringt auch emotional und mental viel Klarheit und Leichtigkeit. Auch Menschen, Gewohnheiten oder Einstellungen können uns „vergiften“ und unsere Lebensfreude einschränken. Höchste Zeit, den wenig förderlichen und ungünstigen Einflüssen auf die Schliche zu kommen und ihnen mit wirksamen Strategien zu begegnen! Eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit spielen unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Solange wir in der Entfaltung unserer Persönlichkeit und unserer Visionen eingeschränkt sind, solange wir uns in unserem sozialen Netzwerk nicht aufgehoben fühlen oder wenn wir gar in Streit, Neid oder Missgunst mit den Menschen um uns herum stehen, können wir weder glücklich noch friedlich und schon gar nicht gesund sein. ■

**Lucia Nirmala Schmidt** ist Yogalehrerin BDY/EYU, Atemtherapeutin und Buchautorin. Ihre Schwerpunkte sind DetoxYoga, ChiYoga – Meridian-Yoga im Fluss der Jahreszeiten, ChangeYoga –, Yoga für die hormonelle Balance, Pranayama sowie Yoga-Philosophie. Für die zweijährige Pranayama-Ausbildung sowie die YA200 und YA500 Ausbildungen siehe: [www.chiyoga.ch](http://www.chiyoga.ch)

Die Inhalte und Fotos dieses Artikels wurden mit freundlicher Genehmigung des Nymphenburger Verlages aus dem folgenden Buch entnommen:



**DetoxYoga. Das 10-Tage-Programm zur sanften Entgiftung**, Nymphenburger Verlag 2014, EUR 17,99

In diesem Buch finden Sie neben einer Schritt-für-Schritt-Anleitung zu einer zehntägigen DetoxYoga-Kur auch kurze Detox-Rituale für jeden Tag sowie Informationen zu Yoga und Ayurveda und wie Sie dieses Wissen für sich nutzen können, um nachhaltig davon zu profitieren. Empfehlungen zur Ernährung auf Basis des Ayurveda und viele Anregungen unterstützen Sie bei der Etablierung eines für Sie förderlichen Lebensstils. Praktische Tipps und ausgewählte Rezepte erleichtern die Umsetzung im Alltag.

## DVD "Yoga & Ernährung"

Auf der diesem Sonderheft von YOGA AKTUELL beigelegten DVD wurden zwei unterstützende Yoga-Übungssequenzen zusammengestellt:

**1. DetoxYoga am Morgen** – Hilft mit einfachen Übungen (Asana) und verschiedenen Atemtechniken (Pranayama) das Verdauungssystem (Agni) anzuregen. Die verschiedenen Yoga-Übungen unterstützen die Funktion von Darm, Leber, Milz und Nieren, massieren die Bauchorgane und regen den Stoffwechsel an.

**2. DetoxYoga-Blitzritual** – Sollten Sie einmal keine Zeit für eine längere DetoxYoga-Praxis haben, kurbelt das DetoxYoga Blitzritual Ihren gesamten Stoffwechsel an, reinigt die Atemwege und schenkt Ihnen einen Energiekick für den ganzen Tag.

Die Videos von der bekannten Schweizer Yogalehrerin Lucia Nirmala Schmidt und dem charismatischen Ayurveda-Koch Volker Mehl entstanden in Zusammenarbeit mit YogaEasy.de.

**YogaEasy.de** ist Deutschlands erstes Online-Yoga-Studio. In über 250 Yoga-Videos unterrichten Deutschlands beste Yogalehrer die unterschiedlichsten Yogastile. Jeden Monat kommen mindestens vier neue, exklusive Videos dazu! Für Mitglieder gibt es eine kostenlose iPad-App. Hier können die Videos auch ohne Internet abgespielt werden. Außerdem bietet das Online-Portal wissenswerte Hintergrundinformationen zum Thema Yoga und zu gesundem Lebensstil.

### GRATIS-MONAT:

Allen YOGA-AKTUELL-Lesern, die YogaEasy.de noch nicht kennen, schenkt YogaEasy.de einen Gratis-Monat. Geben Sie einfach [www.yogaeasy.de/yoga-aktuell14](http://www.yogaeasy.de/yoga-aktuell14) als Webadresse (URL) in Ihren Browser ein und melden Sie sich mit Ihrer Mail-Adresse unverbindlich und kostenlos an!



**yoga**easy.de **yoga**  
aktuell